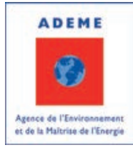
LES ÉCOMATISMES

Moins de gaspillage, plus d'économies !

la cuisine avec les restes





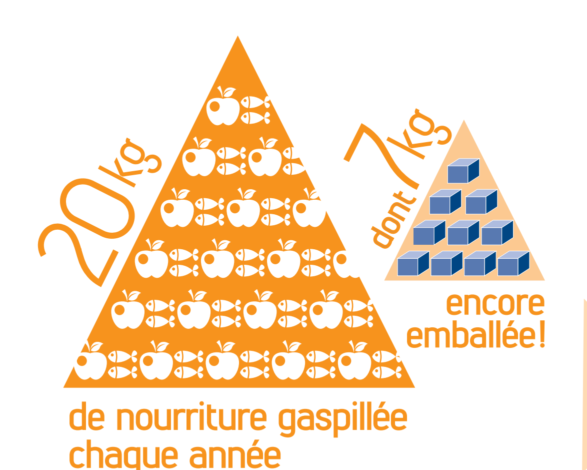
Moins gaspiller la nourriture, produire moins de déchets et faire des économies

Viandes, poissons, fruits, laitages, œufs, pains, légumes... En moyenne, les Français jettent 20 kg de déchets alimentaires chaque année, dont 7 kg de produits non consommés encore emballés.

Notre société évolue, nos modes de consommation aussi. Le rythme de vie s'accélère... Alors pour éviter le gaspillage, la vigilance est de mise.

Anticiper ses besoins et faire une liste avant d'aller faire ses courses, bien organiser son réfrigérateur et placer sur le devant les produits dont la date de péremption est proche, congeler ce qui est cuisiné en trop...

Autant de bons gestes à adopter !



Une famille de 4 personnes jette à la poubelle l'équivalent de **400€/an**

Un autre geste anti-gaspi : cuisiner les restes. Nos grands-mères savaient très bien le faire, nous l'avons un peu perdu... Ce guide, à l'initiative du Département de la Gironde, contient des recettes simples, économiques et parfois surprenantes pour accommoder vos restes et cuisiner malin.

Bon appétit !

Plus d'infos sur ecomatismes.fr



Sommaire

Cuisiner les parures de légumes pour réduire ses déchets

*recette rédigée par Pierre Lefebvre (finaliste Masterchef 2012) pour l'ADEME



Croquettes de viande

Mon reste : 400 g de viande (restes de poulet, de bœuf, de porc...)

Autres ingrédients :
- 1 oignon
- 20 g de persil
- 4 œufs
- 100 g de chapelure
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Mélangez la viande hachée à l'oignon et au persil émincés. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre puis les œufs et la chapelure. Façonnez des boulettes avec cette préparation.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dès qu'elle est chaude, faites cuire les croquettes sur les deux faces. Servez avec une salade verte.



Salade de pot-au-feu

Mon reste : 500 g de viande de pot-au-feu

Autres ingrédients :
- 6 petites carottes cuites
- 2 échalotes
- 1 œuf dur
- Cornichons (autant qu'on veut si on aime ça...)
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel et poivre
- 2 échalotes

Découpez la viande de pot-au-feu qui vous reste en petits dés. Coupez les carottes en rondelles assez épaisses. Pelez et hachez grossièrement les échalotes. Coupez les cornichons en fines rondelles.

Ecrasez l'œuf dur à la fourchette puis préparez la vinaigrette. Mélangez le tout dans un grand saladier.

15 mn 4

Vol-au-vent de volaille

Mon reste : 300 g de volaille

Autres ingrédients :
- 4 croûtes de vol-au-vent
- 1 boîte de champignons
- Gruyère râpé
- Sel et poivre

Pour la béchamel :
- 1 l de lait
- 60 g de beurre
- 60 g de farine

Coupez la viande en petits morceaux. Faites cuire les champignons pendant ce temps dans une poêle avec un peu d'huile. Dans une casserole, faites la béchamel : faites fondre le beurre, la farine et mélangez. Ajoutez le lait et remuez jusqu'à épaississement. Salez et poivrez.

Ajoutez les champignons et la viande. Mélangez bien. Mettez dans un plat au four les vol-au-vent remplis de la préparation. Mettez un peu de gruyère râpé sur le dessus et enfournez pour quelques minutes.

Accompagnez d'une salade verte.


20 mn

10 mn 4

Tomates farcies

Mon reste : 200 g de viande (bœuf haché, porc, veau...)

Autres ingrédients :
- 6 tomates
- 50 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 1 œuf

Coupez la calotte des tomates, retirez la pulpe, salez l'intérieur et retournez-les afin qu'elles rendent l'eau. Hachez la viande, l'oignon, l'ail et le persil. Ajoutez l'œuf, salez, poivrez et mélangez bien.

Faites revenir dans un peu d'huile les lardons et incorporez-les à la viande. Faites farcir les tomates et remettez les calottes, enduisez-les d'huile.

Faites cuire à four chaud pendant 30 mn environ.

Servez avec une salade verte.

L'astuce *Ce même plat peut être préparé sans cuisson, avec un reste de riz à la place de la viande. Assaisonnez la farce avec une vinaigrette en lui incorporant du thon émietté et de la pulpe de*

20 mn

30 mn - 220° 4





Hachis parmentier

Mon reste : 400 g de viande

Autres ingrédients :

- 30 cl de lait
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 botte de persil
- 110 g de beurre
- Fromage râpé
- Sel et poivre

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Une fois cuites, pelez-les avant de les écraser pour en faire de la purée en ajoutant le beurre. Versez le lait préalablement chauffé et mélangez en ajoutant poivre et sel à votre convenance. Faites revenir l'oignon dans une poêle puis ajoutez la viande hachée et le persil, laissez mijoter 10 mn. Pour terminer, disposez la viande au fond d'un plat à gratin et recouvrez-la de purée avec quelques noisettes de beurre et un peu de fromage râpé. Enfin, enfournez le plat à 180°C et faites gratiner durant 10 mn.

l'astuce *Faites des chips avec les épluchures de pommes de terre (de préférence bio) : lavez bien la peau, puis plongez-les dans l'huile bouillante à 190°C. Déposez-les dans un plat garni de papier absorbant et salez aussitôt.*

25 mn 10 mn - 180° 4

Bouillon au poulet

Mon reste : 1 carcasse de poulet rôti

Autres ingrédients

- Des herbes abimées (basilic, coriandre...), des tiges de persil
- 200 g de restes de pâtes cuites
- 50 g de parures de carottes
- 50 g de parures d'oignons
- 50 g de vert de poireau
- 50 g de parures de céleri

Attachez les herbes et les tiges en bouquet, taillez les légumes en petits dés. Placez la carcasse et les os dans une casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Ecumez les impuretés. Ajoutez le bouquet garni et faites cuire 15 mn à feu doux. Ajoutez les légumes et faites cuire 5 mn à frémissement. Otez la carcasse et le bouquet garni. Taillez les pâtes finement comme des vermicelles. Grattez la chair de poulet sur la carcasse. Ajoutez la chair et les pâtes au bouillon, chauffez une minute puis servez dans des bols.

à savoir *La parure pour les légumes correspond aux déchets (épluchures) que l'on retire habituellement.*

15 mn 4

Wraps à l'aigre-doux

Mon reste : 400 g de rôti ou de poulet

Autres ingrédients :

- 100 g de comté ou équivalent
- 1 laitue
- 1 oignon rouge
- 8 cornichons
- 2 tomates
- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 4 cuillères à soupe de moutarde douce

Taillez de fines tranches de rôti. Emincez finement les feuilles de laitue. Taillez de fines tranches de fromage à l'économe. Coupez la tomate en morceaux. Emincez l'oignon rouge et tranchez les cornichons.

Tartinez les tortillas de moutarde, garnissez de tous les ingrédients et roulez en wraps, servez froid.

variante chaude *Garnissez de moutarde, de bœuf puis de comté, mettez 5 mn au four, garnissez du reste d'ingrédients et rouler en wraps.*



10 mn 4

Spaghetti bolognaise

Mon reste : 200 g de viande (hachée, lards, saucisses...) Mélangez les viandes !

Autres ingrédients :

- 2 oignons
- 200 g de tomates pelées
- 250 g de spaghetti
- Huile d'olive
- 25 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Faites cuire les spaghetti dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez les pâtes et versez les dans un grand plat. Ajoutez huile d'olive, sel et poivre.

Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle les oignons avec l'huile d'olive, ajoutez les tomates pelées et la viande hachée. Quand les pâtes sont cuites, versez les dans un grand plat, ajoutez la sauce bolognaise par dessus.

Servez aussitôt avec un peu de parmesan.







15 mn 15 mn 4





Tarte aux légumes

Mon reste : courgettes, carottes, poireaux, brocolis...

Autres ingrédients :
- 1 pâte brisée
- 100 g de crème fraîche
- 2 œufs
- Fromage râpé
- Noix muscade
- Sel et poivre

Faites cuire les légumes émincés à la vapeur. Battez la crème fraîche avec les œufs et l'assaisonnement.

Versez cette préparation dans le fond de tarte piqué à la fourchette et disposez les légumes de façon homogène.

Parsemez de fromage râpé et faites cuire 35 mn à 180°.

l'astuce *Pour utiliser vos légumes passés (mous, flétris), faites-en de la purée. Faites-les cuire dans de l'eau salée, puis mixez-les. Ajoutez du fromage, de la crème fraîche, selon votre goût.*

   
10 mn – 35 mn - 180° – 4

Velouté de laitue aux noisettes

Mon reste : une laitue défraîchie

Autres ingrédients :
- 125 g de noisettes
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- 1 l de bouillon

Lavez et égouttez la laitue. Découpez-la en lamelles puis faites-la revenir 5 mn avec le beurre et l'oignon émincé.

Ajoutez les noisettes, couvrez du litre de bouillon chaud, laissez mijoter 30 mn.

Battez le jaune d'œuf et la crème fraîche. Puis incorporez-les au potage et mixez le tout.

l'astuce *Pour récupérer une salade défraîchie, plongez-la dans l'eau glacée et laissez-la tremper un moment. Cette astuce fonctionne avec beaucoup d'autres légumes.*

   
10 mn – 30 mn – 4

Crème d'asperges

Mon reste : environ 2 tasses de bouts durs d'asperges

Autres ingrédients :
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1 pomme de terre
- 1 tasse de lait
- Sel et poivre

Dans une poêle ou une casserole, ajoutez les bouts d'asperges, la pomme de terre et le bouillon de poulet. Amenez à ébullition, couvrez et faites cuire environ 30 mn à feu moyen jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

Ensuite, mixez le tout pour obtenir une purée très fine, versez-la dans la poêle, ajoutez du lait jusqu'à la consistance voulue.

Mélangez et réchauffez doucement.

l'astuce *Congelez vos bouts durs d'asperges durant la pleine saison. Vous pourrez ainsi les réutiliser plus tard.*

  
10 mn – 30 mn – 4

Beignets de choux-fleurs

Mon reste : du chou-fleur ou des brocolis

Autres ingrédients :
- 125 g de farine
- 1 œuf
- 1 demi-cuillère à café de levure
- 1 dl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- Bain de friture

Préparez la pâte à beignets : versez la farine et la levure dans une terrine, mélangez-y l'œuf, le sel, le beurre fondu ainsi que le lait tiède. Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse.

Laissez reposer dans un endroit à température ambiante pendant 30 mn.

Faites chauffer le bain de friture. Enrobez les bouquets de légumes de pâte et plongez-les dans l'huile chaude.

Lorsque les beignets sont dorés, sortez-les et égouttez-les sur du papier absorbant.

30 mn - Repos : 30 mn  4



AVEC DES RESTES DE LÉGUMES

Gratin "Mets-y tout"

Mes restes : choux-fleurs, poireaux, brocolis, fenouils, salsifis, asperges ou navets... Mélangez vos légumes !

Autres ingrédients :
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de bouillon de légumes
- 25 cl de lait
- 50 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre

Faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez. Mouillez avec le bouillon de légumes et le lait froid et tournez jusqu'à ébullition. Salez, poivrez, et ajoutez un pincée de noix de muscade râpée. Au dernier moment, ajoutez le fromage, et liez avec le jaune d'œuf hors du feu. Incorporez les légumes sans les abîmer. Beurrez un plat à gratin et versez-y les légumes en sauce. Pendant une vingtaine de minutes, faites gratiner à four chaud.

l'astuce *Ne jetez pas l'eau de cuisson des légumes : elle sera la base d'une sauce ou d'un potage !*

 10 mn  20 mn - 200° (4)

Potage aux fanes de radis

Mon reste : des fanes fraîches, l'équivalent d'une botte de radis

Autres ingrédients :
- 1 grosse pomme de terre
- 2 oignons
- 30g de beurre
- 4 tranches de pain rassis
- Sel et poivre

Lavez les fanes et coupez-les ainsi que la pomme de terre et les oignons. Faites revenir le tout 5 mn dans le beurre. Ajoutez 1/2 litre d'eau, le sel et le poivre et laissez bouillir 35 mn. Faites revenir le pain dans du beurre, une fois frit, mettez-le au fond de la soupière et versez la soupe mixée par dessus.

10 mn 35 mn (4)



Gaspacho

Mon reste : 1 kg de tomates bien mûres ou très avancées

Autres ingrédients :
- 1 petit concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Plongez le poivron et les tomates dans l'eau chaude et pelez-les. Épluchez et épépinez le concombre. Découpez tous les légumes en morceaux, faîtes-les mariner avec l'oignon émincé, l'ail écrasé, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Puis mixez le tout.

Servez le gaspacho très frais.


10 mn + 1 nuit au réfrigérateur (4)

Flan de légumes

Mon reste : des légumes mis en purée

Autres ingrédients :
- 5 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Ciboulette
- Sel et poivre

Préchauffez le four. Mélangez la purée de légumes avec les jaunes d'œufs, la crème, les épices et la ciboulette ciselée. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et ajoutez au mélange.

Versez le mélange dans un plat beurré pouvant aller au four et faites cuire le flan pendant 15 à 20 mn environ.

l'astuce *Ce flan de légumes peut également être préparé avec un reste de viande ou de poisson.*

 10 mn  15 à 20 mn - 200°  (4)



AVEC DES RESTES DE POISSONS



Poisson au fenouil

Mon reste : 200 g de poisson blanc cuit au court-bouillon (cabillaud, merlu, merlan...)

Autres ingrédients :
- 250 g de riz blanc
- 1 bulbe de fenouil
- Des feuilles de salade verte

Pour l'assaisonnement :
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- Jus de citron
- 1 yaourt nature non sucré
- Sel, poivre

Faites cuire le riz. Coupez en morceaux les restes de poisson et le fenouil en rondelles. Lorsque le riz est prêt, rajoutez-le au poisson et au fenouil. Mélangez bien.

Assaisonnez de mayonnaise préalablement mélangée avec le jus de citron et le yaourt. Salez, poivrez. Dressez dans un saladier tapissé de feuilles de salade et servez le reste de mayonnaise à part.

 10 mn   10 mn - 200° 

Boulettes de poisson

Mon reste : des filets de poissons

Autres ingrédients :
- 2 tranches de pain rassis
- 1 dl de lait
- 2 œufs
- Ciboulette, persil
- Chapelure
- Huile
- Sel, poivre, paprika

Faites tremper le pain dans le lait pendant quelques minutes. Emiettez le poisson et écrasez-le avec une fourchette. Essorez le pain et écrasez-le. Mélangez le poisson, le pain, les œufs battus et les herbes ; salez, poivrez et faites pétrir le tout. Formez des boulettes et roulez-les dans la chapelure.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile et faites dorer les boulettes. Egouttez sur du papier absorbant et servez tout de suite avec une piperade ou salade de légumes.

 25 mn  5 mn

Rillettes de poisson

Mon reste : 300 g de poisson cuit (saumon, colin...)

Autres ingrédients :
- 100 g de fromage frais
- Ciboulette
- Citron
- Échalote
- Sel et poivre

Otez les éventuelles arêtes et écrasez le poisson à la fourchette.

Incorporez le fromage frais, du zeste râpé et du jus de citron à votre goût, de la ciboulette et de l'échalote ciselées, salez et poivrez.

Servez les rillettes à l'apéritif avec des toasts ou, en entrée, accompagnées de salade.

 10 mn

Risotto aux têtes de crevettes

Mon reste : une vingtaine de têtes de crevettes

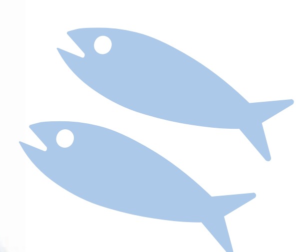
Autres ingrédients :
- 50 g de parures de carotte
- 50 g de vert de poireau
- Branches de persil, 1 gousse d'ail, 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 50 g de parmesan, 15 cl de crème entière
- 10 cl de vin blanc, huile d'olive
- 240 g de riz arborio

Ciselez finement l'oignon puis émincez les parures, les carottes et le vert de poireau, écrasez la gousse d'ail. Faites colorer les têtes de crevettes dans un peu d'huile. Une fois que le fond de la casserole est coloré des sucs, ajoutez les parures d'oignon, de carotte, de poireau, l'ail, le persil.

Remuez et ajoutez 5 cl de vin blanc, décollez les sucs, ajoutez le concentré puis mouillez presque à hauteur. Faites cuire 20 mn à frémissement, puis filtrez en pressant les têtes, remettez le bouillon sur feu doux. Faites revenir l'oignon ciselé dans de l'huile d'olive, ajoutez le riz et laissez le nacrer.

Déglacez avec le reste de vin blanc, réduisez à sec puis mouillez au fur et à mesure avec le bouillon. Incorporez le parmesan puis la crème. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

 10 mn   10 mn - 200° 



Soufflé de poisson

Mon reste : 400 g de filet de poisson cuit (merlu, lieu, colin...)

Autres ingrédients :
- 4 œufs
- 100 g de fromage râpé

Pour la béchamel :
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 1/3 de litre de lait
- Muscade, sel, poivre

Découpez le poisson en petits morceaux. Préparez une béchamel très épaisse avec le beurre, la farine et le lait. Salez, poivrez et muscadez. Mêlez le poisson à la béchamel.

Cassez les œufs, et séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, incorporez un à un les jaunes d'œuf, le fromage, puis les blancs battus en neige très ferme.

Versez le tout dans un moule à soufflé beurré et faites cuire à four chaud 30 mn.

Servez très chaud.

      
10 mn **30 mn - 220°** **4**



Salade de poisson "sauce verte"

Mon reste : de la chair de poisson grillé (bar, mulet...)

Autres ingrédients :
- 1 échalote
- 5 ou 6 cornichons
- 1/2 botte de ciboulette
- 1/2 botte de persil
- 1 œuf dur
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Dépiautez les restes de poisson en veillant à bien retirer les arêtes et disposez-les dans le saladier de service.

Préparez la sauce : hachez menu toutes les herbes ainsi que l'œuf dur.

Dans un grand bol, mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive. Salez, poivrez. Incorporez petit à petit les herbes et l'œuf dur. Mélangez et ajoutez la sauce sur le poisson.

   
10 mn **10 mn - 200°** **4**



Macarons au chocolat

Mon reste : 4 blancs d'œufs
- 250 g de sucre
- 250 g d'amandes mondées en poudre
- 100 g de chocolat râpé

Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez peu à peu le sucre en continuant de battre jusqu'à obtention d'une meringue. Ajoutez les amandes et le chocolat râpé. Mélangez délicatement.

Avec une cuillère à café, formez des petits tas et déposez-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

Faites cuire.

    
20 mn **20 à 30 mn - 150°** **4**

Meringue

Mon reste : 4 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel en incorporant petit à petit le sucre. Continuez à fouetter jusqu'à ce que les blancs deviennent très fermes, lisses et brillants. La masse doit tenir solidement sur les branches de fouet.

Couchez la pâte par petits tas avec une cuillère sur du papier sulfurisé. Faites cuire à four très doux pendant une heure avec la porte entrouverte.

Laissez refroidir.

    
10 mn **1 h - 130°** **4**



AVEC DES RESTES DE BLANCS D'ŒUFS

AVEC DES RESTES DE POMMES DE TERRE, DE PÂTES



Soupe aux pommes de terre à la crème

Mon reste : une purée de pommes de terre

Autres ingrédients :
- 1,5 l de bouillon
- 3 tranches de pain rassis
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de lardons
- Persil, cerfeuil
- 40 g de beurre
- Sel, noix de muscade râpée

Emincez très finement l'oignon et le poireau et faites blondir dans le beurre. Mouillez avec le bouillon des légumes. Ajoutez le persil et le cerfeuil hachés, les pommes de terre, le pain coupé en dés et les lardons. Salez et ajoutez une pincée de noix de muscade râpée. Laissez cuire à petit feu pendant 15 à 20 mn. Fouettez la soupe afin de la rendre onctueuse, puis ajoutez la crème.

l'astuce *On peut remplacer les lardons par un reste de viande fumée, les pommes de terre par d'autres restes de légumes ou un mélange des deux.*

 10 mn  20 mn - 200° (4)

Tortilla au chorizo

Mon reste : un paquet de chips entamé

Autres ingrédients :
- 200 g de chorizo
- 8 œufs
- 300 g de fromage frais

Ecrasez les chips grossièrement, mélangez les avec les œufs battus. Faites cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive et retournez-la à mi-cuisson à l'aide d'une plaque ou d'une autre poêle.

Laissez refroidir, et pendant ce temps, coupez le chorizo en petits cubes, mélangez-le au fromage frais.

Ouvrez la tortilla froide en deux avec un couteau à pain, garnissez de crème au chorizo et recouvrez.

15 mn (4)

Nouilles sautées

Mon reste : des nouilles (ou des pâtes) de la veille

Autres ingrédients :
- 2 à 3 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- Beurre
- Sel et poivre

Beurrez une poêle, faites y revenir les légumes émincés.

Ajoutez le reste de nouilles et faites-les sauter. Versez la sauce soja sucrée.

Salez et poivrez un peu. Servez.

10 mn 20 mn (4)

Petites galettes de pâtes

Mon reste : 250 g de pâtes

Autres ingrédients :
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile à frire
- 10 cl de lait
- Fromage râpé
- Sel et poivre

Battez les œufs avec la farine, ajoutez le lait, le fromage râpé, le sel et le poivre. Incorporez les pâtes et mélangez.

Faites chauffer l'huile dans une poêle.

Versez l'équivalent de 2 ou 3 cuillères à soupe, aplatissez pour former une galette et laissez dorer quelques minutes de chaque côté.

l'astuce *Cette recette peut également se faire avec un reste de riz.*


 15 mn  15 mn  (4)





Pain perdu

Mon reste : 8 tranches de pain rassis

Autres ingrédients :
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 50 g de sucre de canne
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de beurre
- Fleur d'oranger, rhum…

Mélangez les œufs et le lait dans un bol. Ajoutez-y le sucre et le sucre vanillé.

Imbibez le pain de votre préparation avant de le déposer dans une poêle chaude beurrée.

Laissez cuire 2 à 3 mn. Servez.

l'astuce *Vous pouvez faire de la chapelure avec votre pain dur. Passez-le au four pour éliminer toutes traces d'humidité et mixez. La chapelure se conserve dans un bocal hermétiquement fermé.*

   
5 mn | 2 à 3 mn | 4

Canapés au fromage



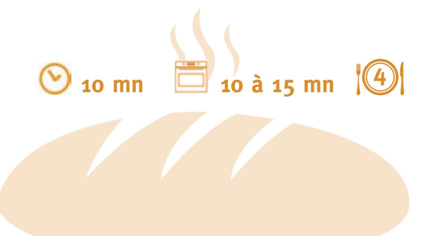
Mon reste : 8 tranches de pain rassis

Autres ingrédients :
- 1/2 verre de vin blanc sec
- Beurre
- 8 tranches de gruyère
- Paprika
- Cumin ou carvi

Arrosez les tranches de pain avec le vin sur une face et beurrez l'autre face. Rangez les tranches de pain sur une plaque beurrée.

Placez une tranche de fromage sur chaque canapé, parsemez de paprika et de cumin et faites cuire 10 à 15 mn à four chaud.

Servez avec une salade verte.



10 mn | 10 à 15 mn | 4

Pain perdu salé

Mon reste : 250 g de pain rassis

Autres ingrédients :
- 175 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 1 dl de lait
- 1/2 dl de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Beurre et huile
- Sel et poivre

Coupez le pain en petites tranches fines. Disposez-les dans un plat creux en couches alternées avec le fromage râpé. Battez les œufs à la fourchette, ajoutez-y le lait, la crème et les épices. Versez sur le pain et laissez reposer pendant une vingtaine de minutes.

Chauffez un mélange de beurre et d'huile dans une poêle et faites dorer le tout en tournant et retournant fréquemment.

Servez avec une salade verte.

l'astuce *Pour sublimer vos papilles, accompagnez le pain perdu salé d'une soupe à l'oignon.*

 
10 mn | 2 à 3 mn | 4

Pudding

Mon reste : 200 g de pain rassis

Autres ingrédients :
- 100 g de raisins secs
- 100 g d'écorces d'orange ou de cerises confites
- 1/2l de lait
- 150 g de sucre
- 2 œufs

Faites gonfler les raisins dans de l'eau chaude pendant 15 mn. Faites bouillir le lait puis versez-le sur le pain cassé en petits morceaux. Couvrez et laissez gonfler quelques minutes. Réduisez le pain en bouillie et ajoutez-le sucre, les œufs battus, les raisins égouttés, les fruits confits.

Faites caraméliser le sucre dans un moule à cake, versez-y la pâte à pudding. Faites cuire à 180°C pendant 1h.

Servez froid.

   
25 mn | 1 h - 180°C | 4





Quiche au fromage

Mon reste : des fromages (mimolette, chèvre, brie, camembert...)

Autres ingrédients :
- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- Lait
- Crème liquide
- Poivre

Disposez les fromages coupés en morceaux sur le fond de pâte. Battez les œufs avec un peu de lait et de crème liquide, poivrez et versez ce mélange sur le fromage.

Faites cuire pendant 20 mn à 180°.

 **10 mn**  **20 mn - 180°** 4



Croque-monsieur

Mon reste : 150 g de gruyère râpé ou comté, emmental...
(Mélangez vos fromages !)

Autres ingrédients :
- 16 tranches de pain de mie ou de pain rassis (2 croque-monsieur par personne)
- 6 à 8 tranches de jambon
- Cornichons
- 50g de beurre
- Paprika
- Cumin ou carvi

Beurrez les tranches de pain de mie sur une face. Répartissez le jambon sur huit tranches de pain beurré. Saupoudrez de fromage. Emincez les cornichons en rondelles et ajoutez-les.

Couvrez avec une tranche de pain côté beurré au dessus. Parsemez de gruyère. Enfournez à four très chaud 240° et faites gratiner pendant quelques minutes.


 **10 mn**  **10 mn - 240°**  4

Gâteau au yaourt

Mon reste : un yaourt
- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Versez tous les ingrédients dans un saladier en utilisant votre pot de yaourt comme mesure.

Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse puis versez la préparation dans un moule beurré. Faites cuire 30 mn à 200°C.

l'astuce *Le gâteau au yaourt se cuisine également avec des yaourts aromatisés : vanille, citron... Vous pouvez ajouter à la pâte des dés de fruits ou des pépites de chocolat.*


 **15 mn**  **30 mn - 200°** 4

Œufs pochés au camembert

Mon reste : du camembert

Autres ingrédients :
- 100 g de pain rassis
- 30 cl de crème entière
- 4 œufs
- huile d'olive, sel, poivre

Faites fondre le fromage dans la crème, portez à ébullition, mixez.

Pochez les œufs dans de l'eau vinaigrée non salée. Taillez le pain rassis en petits cubes, faites les sauter dans de l'huile d'olive à feu vif, salez et poivrez.

Versez la crème de camembert dans un bol, déposez l'œuf et ajoutez quelques croutons.


 **10 mn** **10 mn - 240°** 4





Crumble aux poires

Mon reste : 4 poires très mûres (ou autres fruits)

Autres ingrédients :
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre

Mélangez la farine au sucre puis au beurre. Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Dans un moule beurré, disposez les poires pelées et tranchées et placez la pâte par-dessus.

l'astuce *Pour ne pas jeter des fruits "flétris", faites-en de la compote ! Pelez-les en enlevant le cœur si nécessaire, faites cuire 15 mn avec un peu de sucre, de beurre et de cannelle.*

10 mn  25 mn - 180° 

Confiture d'écorces de melon charentais

Mon reste : 1 kg d'écorces de melon

Autres ingrédients :
- 1 kg de sucre
- Zestes de citron

Pelez l'écorce en ôtant la fine peau extérieure et préparez-la ensuite comme une confiture classique, avec le sucre.

Ajoutez les zestes d'un citron ou d'un autre agrume de votre choix, puis faites cuire jusqu'à ce que la confiture prenne l'aspect d'une gelée.

Sélectionnez de jolis pots, décorez-les et conservez-les au frais à l'abri de la lumière.

l'astuce *Traditionnellement, la recette de la confiture se compose d'1 kg de fruits épluchés et dénoyautés pour 1 kg de sucre.*
La quantité de sucre peut toutefois être réduite à 750 g. A vous de l'adapter en fonction de l'acidité des fruits.

10 mn  1 h

Bananes flambées

Mon reste : 4 bananes très mûres

Autres ingrédients :
- 30 g de beurre
- Sucre en poudre
- 4 cuillères à soupe de rhum

Coupez les bananes en 4.

Faites fondre le beurre et le sucre dans une poêle et ajoutez-y les bananes pour les faire dorer (entre 3 et 5 mn).

Versez un peu de rhum avant d'en approcher une allumette pour faire flamber quelques instants.

Dès que la flamme s'éteint, servez et dégustez.

l'astuce *Pour conserver vos fruits plus longtemps, il vous suffit de placer un bouchon de liège dans votre panier à fruits.*

10 mn  5 mn 

Cake aux peaux de bananes

Mon reste : 2 ou 3 peaux de bananes bio de préférence

Autres ingrédients :
- 250 g de sucre en poudre
- 180 g de farine
- 100 ml de lait
- 2 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 sachet de levure chimique

Mixez les peaux de bananes bien mûres (sans les extrémités) avec le lait. Mélangez-les avec les jaunes d'œufs, le beurre, le sucre, la vanille, la farine et la levure.

Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange précédent.

Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant environ 45 mn à 200 °C.

l'astuce *Vous pouvez remplacer les peaux de bananes par la chair de deux bananes. Une autre façon d'éviter de gaspiller si vos bananes sont un peu trop mûres.*

Agrémentez de fruits secs ou de pépites de chocolat pour un cake très gourmand.

15 mn 45 mn - 200° 4



AVEC DES RESTES DE FRUITS


Nous produisons tous trop de déchets et nous le savons. Cependant il n'est pas toujours évident de trouver et de mettre en place, au quotidien, des solutions pour les limiter.
Les écomatismes du Département de la Gironde, ce sont des solutions, idées et astuces qui sont également des sources d'économies. Des gestes simples qui permettent de moins polluer et de limiter l'impact sur notre santé.
Conseils et bonnes idées sur ecomatismes.fr
Nov 2014 - Département de la Gironde - DCIP - Création : Vitamine-b - Merci à Pierre Lefebvre et Suzanne Roth pour leurs recettes - Photos : Anaka, Fotolia - Impression sur papier PEFC
IMPRIM'VERT®
ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Gironde
LE DEPARTEMENT
gironde.fr